

今天多云，下午起转阴
有阵雨或雷雨
气温 25 至 30℃

今日生活指数
紫外线指数：
2 级,辐射强度较弱

人体舒适度：
6 级,感觉微热
晨练指数：
3 级,较适宜晨练

相对湿度 :75%

(瑞安气象台 9 月 21 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮 :08:56 21:14
落潮 :03:40 15:58

秋季饮食调养(十六)

秋燥伤肺百合可医

金秋季节,气候干燥,按中医的理论,秋天与人体肺脏相应,秋燥易伤肺,以致出现皮肤干裂、口干咽燥、咳嗽少痰等各种病症。而百合是一种非常理想的解秋燥滋润肺阴的佳品。

《本草纲目》中有百合可润肺止咳、宁心安神、补中益气之记载,对肺热干咳、痰中带血、肺弱气虚、肺结核咯血等症,都有良好的疗效。

此外,百合还有清热、宁心、安神的作用,可用于热病后余热未清、烦躁失眠、神志不宁,以及更年期出现的神疲乏力、食欲不振、低热失眠、心烦口渴等症状。

现介绍几款常用而又简便易行的食疗方,以供选用。

■百合粥

取百合 30 克,粳米 60 克,先将百合洗净,粳米淘洗干净,放入锅内,加水,用小火煨煮。待百合与粳米煮熟时,加冰糖适量,即可食用。对老年人及久病后身体虚弱而有心烦失眠、低热易怒者尤为适宜。有各种皮肤病的病人可将粳米改成薏苡仁,煮粥食用。有一定疗效。

■百合汤

将百合除去杂质洗净,在清水中反复漂洗几次,放入锅内,加水适量,用微火煮至极烂,加入适量白糖调味,服时百合与汤一同吃下。此汤有良好的润肺清心作用。

■百合炒

取百合 50 克、猪里脊肉 50 克,加入盐、蛋清、湿淀粉拌和,同入油锅中翻炒至熟,加入适量的调味品即成。此菜味醇而不腻,脆甜清香,具有补益五脏、养阴清热的作用。久病胃口不开的病人食用此菜,还能增进食欲。

■百合蒸

用鲜百合 120 克与蜂蜜 30 克拌和,蒸熟后嚼食,可治肺热咳嗽。

■百合煎

取百合 40 克与莲子心 3 克共煎水,每日频频饮其汁,可治口舌生疮。

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

节日期间购物

警惕促销活动中的陷阱

消费者应索要合法有效票据

中秋节到了,再接下来又是国庆节,可以有大把的时间出去旅游购物了。准备趁着假期出去旅游购物的林小姐,昨天突然犯起了愁,节假日购物挺实惠,很多商场有促销、优惠活动,可是今年“五一”时,她因为贪图商场里“购物返券”的优惠,在杭州买了一堆东西,等拿回家一看,发现不少都用不上。

节假日是消费高峰,消费者在购物时要注意些什么呢?市工商局结合以往节日期间受理投诉的情况,提醒消费者应注意以下几个方面:

理智参与促销活动。购物时不要一味追求低价,要考虑促销商品是否符合自己需要,避免超出实际消费能力和消费需要,冲动购物。

警惕商家虚构原价假打折。为避免落入商家虚构原价假打折的圈套,货比三家是最有力的

武器。对商家低价促销的自我宣传保持清醒,避免落入价格陷阱。

警惕返券式促销活动中的陷阱,避免陷入循环购物怪圈。返券式购物一方面可以吸引消费者循环购物,另一方面可以要求供应商缴纳促销费、广告费等,商家对这种促销方式乐此不疲。然而,一些商家对赠送的返券设置了近乎苛刻的使用限制,一不留神,消费者就会陷入精心设计的循环购物怪圈,并不能得到真正的实惠。

索要合法有效票据,依法维权。消费者购买商品或接受服务后一定要索要合法有效票据,并要求清楚地标明购买时间、产品名称、数量、等级、规格、型号、价格等重要信息。一旦发现被侵权,可以此为凭证向当地工商、质检、价格部门申诉,或者向消费者协会投诉。

(李雅)



上期回顾:木床两张,已被读者购走。

转让茶几和电视机柜

转让者:市民陈女士

这个茶几是玻璃材质的,表面有雕花处理,虽然使用多年,但没有任何刮花破损,质量比较好。它的支脚和隔层都是钢质,非常牢固。现在打算以 100 元的价格转让。

这个电视机柜是以前装修房子时,请木工定制的,现在家里装修翻新,所以这个电视机柜就显得多余了。它的长度大概有 2 米多,有 4 个小抽屉,非常实用。如果你的家里需要这样一个电视机柜,而且规格相符,价格好商量。我家在虹桥花园,如果您看中以上物品,欢迎上门看实物,成交后运费需自理。

有意购买的读者可以致电 65916666,或加 QQ1536338365,跟记者联系。

温馨提示:“跳蚤市场”只提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。(陈绵绵)



交警提醒

Tel:6688 6688

塘下中兴西路与兴业南街交叉口增设隔离护栏

塘下中兴西路与兴业南街路口为塘下镇西部主要路口,出租车违停现象严重,违章占道经营现象普遍,特别是晚高峰时间,经常发生路阻。目前,交警塘下中队在中兴西路与兴业南街交叉路口两侧增设隔离护栏,隔出 4 米宽的非机动车道。接下来,该中队将在此路段设置严管标志,对违停车辆予以抄告及拖离。

(白永亨 陈瑞建)

安阳路部分路段修理人行道

因市区安阳路(万松东路至 104 国道路段)人行道修理施工需要,9 月 17 日起,挖掘部分路面,预期工期 15 天。交警提醒驾驶员,行经该路段时,车辆减速慢行,确保安全。

(顾爱光 林凡)



家庭打水井需申请吗?

市民叶先生:我想在龙湖老家自家的院子里挖一口水井,供饮用水。请问这需经水利部门的审批吗?

市水利局:根据有关规定,家庭生活和零星散养、圈养畜禽饮用等少量取水的,不需申领取水许可证。(李雅)

小贴士

瑞安 Tel:6688 6688

近期特价机票专区

瑞安日报旗下产业 桔子航空

24 小时特价热线
6688 8080

特价酬宾 (单位:元)

温州-北京	780
温州-成都	920
温州-长沙	380
温州-上海	400
温州-郑州	730
温州-西安	770
温州-广州	630
温州-深圳	620
温州-青岛	550
温州-重庆	630
温州-武汉	480
温州-天津	890
温州-南京	420
温州-上海-三亚	750
温州-上海-太原	730
温州-上海-济南	750
温州-昆明-丽江	770
温州-上海-桂林	770
温州-北京-哈尔滨	1200
温州-北京-乌鲁木齐	1400
温州-上海-沈阳	750

往返特价参考 (单位:元)

温州-广州-温州	1260
温州-青岛-温州	1200
温州-天津-温州	1620
温州-郑州-温州	1400
温州-上海-温州	1120
温州-长沙-温州	890
温州-厦门-温州	580
温州-武汉-温州	900
温州-重庆-温州	1420
温州-昆明-温州	1440
温州-海口-温州	1620
温州-成都-温州	1380
温州-北京-温州	1700

以上票价均不含燃油基建费,机票折扣随时变动,详情请来电咨询。

今日

电视节目预告

瑞安电视台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
14:20 天道(17、18)
20:48 有话直说
22:00 老三届(12-14)
温州经济科教频道
19:03 女人的战争(4、5)
21:33 爱车
01:05 重返巴黎(1、2)
温州都市生活频道
20:07 兄弟门(15、16)
22:50 剧场:绝种好男人
21:57 新一天
温州公共频道
18:40 名门新娘(4、5)
21:00 民生大擂台
22:50 江湖往事(22、23)
浙江卫视频道
12:00 百姓剧场

19:30 爱上女主播
21:21 谁笑到最后
浙江钱江都市频道
09:10 天敌(2-4)
19:10 依本多情(8-10)
23:00 女人无悔(5、6)
浙江经济生活频道
18:30 黎明之前(15、16)
22:30 新闻深呼吸
浙江教育科技频道
18:58 内线(22、23)
12:20 嫁衣(22-25)
23:11 苏菲的供词(10、11)
浙江影视娱乐频道
13:05 隐形将军(14-17)
18:35 雪豹(7、8)
21:35 剧场:泡沫之夏(12-14)
浙江-6 频道
16:35 汽车版
18:18 1818 黄金眼(民生版)
20:46 欢迎英雄 PK 大擂台

浙江公共·新农村频道
08:40 贫富人生(31、32)
12:33 春草(15-19)
18:12 谁懂女儿心(3、4)
湖南电视台
08:00 偶像独播剧场
19:35 智勇大冲关
22:00 单身公主相亲记(11、12)
广东电视台
13:08 木棉花的春天(31-34)
17:10 百变猪猪侠(9、10)
21:55 一剪梅(19、20)
中央一台
09:27 广府太极传奇(19-21)
20:00 中华情
22:28 上海,上海(19、20)
中央二台
16:13 寻宝
19:18 消费主张
20:00 经济与法
中央三台

16:00 当家的女人(11-13)
21:30 艺术人生
22:30 综艺星天地
中央四台
19:15 女人的村庄(14)
20:00 走遍中国
21:30 今日关注
22:45 快乐英语
中央六台
06:15 故事片:买单
08:10 故事片:月圆凉州
19:35 故事片:杜拉拉升职记
01:49 故事片:缉毒英雄
中央七台
12:37 乡土
13:07 聚焦三农
20:03 军事纪实
20:35 人与自然
22:40 和平年代
中央八台
12:36 错爱一生(14-17)

19:30 大路朝天(13-15)
22:05 明日新闻(7、8)
中央十台
10:35 人与社会
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
21:00 讲述
22:10 人物
22:40 百家讲坛
中央十一台
10:42 东归英雄(15、16)
16:16 西游记
18:12 名段欣赏
23:29 汉武大帝(1、2)
中央电视台-少儿频道
09:30 芝麻开门
10:00 动画片
14:30 大风车
19:00 小鸡不好惹
20:00 银河剧场
(节目以当日播出为准)